

Italienische Rezepte

Klassische Italienische Antipasti

Anzahl: 4 Portionen Gattung: Italien, Vorspeise, Gemüse,

4 Paprikaschoten	Paprika -rot und gelb
1/2 Bund Zitronenthymian -ersatzweise Thymi	Marinade Salz und Pfeffer 3 Essl. Olivenöl
3 Essl. Weißer Balsamessig	
400 g Zucchini	Zucchini 1 Essl. Öl
50 g Getrocknete Tomaten in Öl 1/2 Bund Oregano 3 Essl. Weißweinessig Salz	Marinade Schwarzer Pfeffer -grob -gemahlen 1 Essl. (-2) Olivenöl
400 g Rosa Champignons 1/2 Bund Salbei	Champignons 1 Knoblauchzehe 2 Essl. Öl
3 Essl. Rotweinessig Salz und Pfeffer	Marinade 2 Essl. Olivenöl

Paprikaschoten längs vierteln, den Stielansatz, die Kerne und die Trennwände herausschneiden. Ein Backblech mit Alufolie auskleiden (glänzende Seite nach unten). Paprika mit der Hautseite nach oben drauflegen. Auf der oberen Einschubleiste im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4 etwa 20 Minuten rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Paprikastücke in einen Gefrierbeutel geben. Im geschlossenen Beutel etwa 15 Minuten schwitzen lassen. Für die Marinade den Zitronenthymian abspülen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Den Balsamessig mit Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Thymianblättchen untermischen. Paprikastücke häuten und in Streifen schneiden. In der Marinade mindestens eine Stunde durchziehen lassen (pro Portion ca. 100 Kalorien, 8 g Fett). Zucchini putzen und längs halbieren. Die Hälften erst in etwa 5 cm lange Stücke, dann in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen und mit dem Öl ausstreichen. Die Zuchinistifte darin etwa drei Minuten braten, dabei einmal wenden. Für die Marinade die Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Oregano abspülen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Blättchen hacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Weißweinessig mit Salz und Pfeffer verrühren. Tomatenöl und Olivenöl unterschlagen. Oregano und Tomaten untermischen. Zucchini in der Marinade mindestens eine Stunde durchziehen lassen. (pro Portion ca. 110 Kalorien, 8 g Fett) Champignons mit einer Pilzbürste; oder Küchenkrepp säubern. Pilzstiel etwas kürzen, Pilze halbieren; oder vierteln. Salbei abspülen und trockentupfen. Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Das Öl stark erhitzen und die Pilze unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne anbraten. Pilze aus der Pfanne nehmen. Salbei und zerdrückten Knoblauch ins Bratfett geben und unter Rühren kurz erhitzen. Pilze wieder in die Pfanne geben, salzen und pfeffern. Essig und Öl verrühren und zu den Pilzen geben. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen. (pro Portion ca. 105 Kalorien, 10 g Fett)